



BGM

BETRIEBLICHES
GESUNDHEITS-
MANAGEMENT



Liebe BGM – Teilnehmerinnen,
Liebe BGM – Teilnehmer,

bitte nehmen Sie die Information der
Personalabteilung zu Kenntnis:

Für Mitarbeitende der UniBw München ist eine
Maßnahme des BGM pro Woche mit max. 90 Min.
als Arbeitszeit anrechenbar. Da derzeit die
Arbeitszeiterfassung aus pandemischen Gründen
ausgesetzt ist, ist eine Abstimmung mit den
Vorgesetzten unabdingbar.

Grundsätzliche Voraussetzung zur Teilnahme ist die
dienstliche Abkömmlichkeit. Die Anrechnung auf die
Arbeitszeit gilt ausschließlich für ausgewiesene
Maßnahmen des BGM.

Wir wünschen Ihnen ein
gesundheitsförderndes Trimester

Kontakt

Melissa Steidl

Beauftragte für das
Betriebliche Gesundheitsmanagement

Mail: bgm@unibw.de

Für alle Kurse ist eine Anmeldung über
unser Portal
[https://formulare.unibw.de/action/invoke.d
o?id=Kursplan](https://formulare.unibw.de/action/invoke.do?id=Kursplan) erforderlich! Anmeldungen
per Email können nicht berücksichtigt
werden.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei
Übersteigen des TN-Kontingents die
Vergabe nach Losverfahren erfolgt.



Allgemeine Hinweise für Teilnehmende von BGM/BGF-Maßnahmen

Vorerst finden die Kurse mit begrenzter Teilnehmeranzahl, unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen, statt. Welche Kurse angeboten werden, sehen Sie in der Übersicht.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Tragen Sie sich bitte wie gewohnt verbindlich in die jeweiligen Kurse ein. Erst nach Erhalt der Bestätigung ist eine Kursteilnahme möglich.
- Teilnehmende mit Krankheitssymptomen sind von der Teilnahme am Kurs ausgeschlossen.
- Bitte melden Sie sich bei der Trainerin/ dem Trainer ab, wenn Sie verhindert sind
- Ein Mindestabstand von 1,5 Metern muss überall eingehalten werden.
- Eine FFP-2-Maske muss bis zum Erreichen des Platzes getragen werden und kann bei den Übungseinheiten abgenommen werden.
- Bringen Sie bitte eine eigene Sportmatte/Decke/Handtuch mit zum Kurs. Derzeit können keine Matten gestellt werden.
- Da teilweise für ausreichend Belüftung auch während des Kurses gesorgt wird, denken Sie bitte an entsprechende Kleidung.
- Umkleiden inkl. Duschen bleiben bis auf weiteres geschlossen. Vor Ort können Sie aber Ihre Schuhe wechseln.



Dienstag ***Vom Training zur Entspannung***

Kombiniert die Inhalte des „Sanften Rückentrainings“ mit effektiven und etablierten Entspannungsverfahren. Maßnahmen zur Verbesserung, zum Erhalt von Beweglichkeit, Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule und des Stütz- & Standapparates im ersten Teil der jeweiligen Übungseinheit treffen dabei auf verschiedene Methoden zur Entspannung (anfangs Progressive Relaxation, später auf Elemente des Autogenen Trainings und andere bewährte Verfahren). Bitte an ein eigenes Handtuch sowie die FFP-2-Maske denken.

Start: Dienstag, 06.07.2021; 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: Gebäude 31, Budoraum

Referent: Tobias Pylypiw





Mittwoch **Online Meditation**

Bei den 15-20-minütigen Sessions wird live und online meditiert. Ein fester Termin schafft eine Konstante in der Arbeitswoche, die Ihnen hilft, nachhaltig etwas für Ihr Wohlbefinden, den Fokus und Ihre mentale Gesundheit zu tun. In den Sessions bekommen Sie auch die Möglichkeit, den TrainerInnen und PsychologInnen Fragen zu stellen. Auf diese Weise werden Sie optimal begleitet, so dass sich die vielen positiven Vorteile regelmäßiger Meditation nachhaltig festigen können.

Start: Mittwoch, 02.06.2021; 11:00 - 11:30 Uhr, **Einstieg jederzeit möglich**

Ort: Digital – [Link folgt nach Anmeldung per Mail](#)

Referent: Mindfulife (externer Anbieter)





Donnerstag **Body Stability Indoor**

Im Body Stability Indoor Training werden funktionale Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht umgesetzt. Im Fokus stehen Kraft und Beweglichkeit. Die Einheiten richten sich an gesunde Freizeit- und Breitensportler. Bitte denken Sie an eine eigene Matte, ein Handtuch und die FFP-2-Maske.

Start: Donnerstag, 08.07.2021; 9:00 - 10:00 Uhr

Ort: Gebäude 160, Halle 3

Referentin: Elisabeth Eder





Donnerstag Kraft und Beweglichkeit

In dieser Stunde trainieren wir den ganzen Körper mit den effektivsten Elementen aus Pilates, Wirbelsäulengymnastik und Yoga. Die Koordination wird geschult, die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur gestärkt und am Ende der Stunde folgt ein Stretching. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht, eine Grundfitness ist von Vorteil. Bitte Matte, etwas zu Trinken, Insekten-/Zeckenspray und Lust auf Bewegung mitbringen.

Start: Donnerstag, 08.07.2021; 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Sportplatz hinter der Schwimmhalle, Sprunggrube

Referentin: Fabienne Schrankel





Donnerstag **Functional Fitness**

Diese Trainingsform bietet neben innovativen Trainingstechniken auch jede Menge Spaß. Funktionell trainieren heißt, mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig zu beanspruchen. Dabei unterstützen die vielseitigen Methoden alltagsrelevante Bewegungsabläufe. Für Geübte mit grundlegend körperlicher Belastbarkeit geeignet! Bitte Matte, etwas zu Trinken, Insekten-/Zeckenspray und Lust auf Bewegung mitbringen.

Start: Donnerstag, 08.07.2021; 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: Sportplatz hinter der Schwimmhalle, Sprunggrube

Referentin: Fabienne Schrankel





Wünsche, Anregungen, Vorstellungen...

... gerne werden Wünsche, Anregungen und Vorstellungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Planung berücksichtigt. Haben Sie Ideen zu Themen, wie

- Ernährung
- Stressprävention
- Suchtprävention
- Sport- und Bewegung

dann schreiben Sie gerne eine Mail an bgm@unibw.de

Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!